



All Fresh
Logistique
fruits · légumes · marée

JANVIER 2012 : NOUVEL AN CHINOIS

Idées de recettes

All Fresh Logistique a le plaisir de vous proposer deux recettes de son conseiller technique culinaire, **Frédéric Jaunault, Meilleur Ouvrier de France 2011, catégorie «fruitier- primeur», Champion de France et d'Europe de sculpture artistique**



Fruit du dragon cocktail

INGREDIENTS

1 fruit du dragon (environ 250 grs), 30 gr de thon ou de chair de crabe, 1 cuillère à soupe de lait de coco, 1 cuillère à café de crème fraîche épaisse, 2 cl d'huile de sésame, 20 gr de carotte, quelques gouttes de Tabasco®, 1 pointe de ketchup, 1 cl d'alcool de riz, 1/2 cuillère à café de ciboulette.

DÉROULÉ

- couper sur l'horizontale une petite extrémité pour rendre stable le fruit et de l'autre un tiers environ ; évider avec une cuillère à soupe la chair en un seul morceau afin de la garder intacte ; couper la chair en petits dés ; réserver.
- hacher le thon ou la chair de crabe ; éplucher et couper la carotte en petits cubes très fins (les laisser crus) ; dans un saladier mélanger tous les ingrédients ensemble.
- goûter et rectifier l'assaisonnement ; disposer le tout dans le fruit évidé et servir frais



Curry vert de carotte jaune et litchi



INGREDIENTS

1 carotte jaune, 1 carotte des sables, 1 carotte blanche, 6 litchis, 10 cl de crème fraîche liquide, 1 cuillère à café de pâte de curry vert, 5 cl de lait de coco, 1 pointe de gousse de vanille, sel et piment, 2 gousses d'ail, 1 branche de citronnelle, 5 cl d'huile de sésame. 1 à 2 fleur de jasmin par personne, 1 à 2 pousses de rucola cress (goût de noix) par personne.

DÉROULÉ

- éplucher et couper les carottes en sifflet, les saisir à l'huile de sésame, ajouter l'ail haché, le piment (à doser selon vos goûts), bien faire revenir le tout
- ajouter 10 cl d'eau froide, cuire ainsi jusqu'à évaporation totale de l'eau.
- ajouter le lait de coco, la crème, la vanille, la citronnelle et une pointe de gros sel ; cuire à couvert doucement. Les légumes doivent être confits.
- en fin de cuisson ajouter les litchis épluchés en gardant les noyaux (comme pour un clafoutis) ; laisser mijoter quelques instants pour le mélange des saveurs.
- servir chaud avec les fleurs de jasmin et les pousses de rucola cress.



Commandez au  N°Indigo **0 825 000 130** 6j/7 - 24h/24

0,10 € TTC / MN